

***Cartilha Informativa
Campanha Temática***

Mother



Sociedade Brasileira
de Cardiologia

Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) afetam anualmente, no Brasil, cerca de 17,1 milhões de vidas. Registramos no país mais de 300 mil mortes por ano decorrentes dessas doenças, que podem se manifestar principalmente como infartos, derrames e mortes súbitas.

Existem diversos fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento das DCV. Estes podem ser chamados de fatores de risco modificáveis e fatores de risco não modificáveis.



Fatores de Risco Não Modificáveis

Hereditariedade

Idade

Gênero (masculino ou feminino)

Fatores de Risco Modificáveis

Tabagismo

Colesterol alterado

Hipertensão arterial

Inatividade física ou sedentarismo

Sobrepeso ou obesidade

Elevada circunferência abdominal

Presença de diabetes

Alimentação inadequada

Dos 11 Fatores de Risco acima apenas 3 não podem ser controlados! Prevenir as doenças cardiovasculares é fácil! Basta seguir nossas orientações e adotar hábitos de vida saudáveis!

Prevenção

Confira alguns passos que podem ser seguidos para garantir o controle dos fatores de risco para as DCV:

Lembre-se:

dê um passo de cada vez. Inicie com o item que julgar mais fácil e vá incorporando novos hábitos com o tempo!

Pequenas mudanças fazem grande diferença!



Passo 1. Tenha uma alimentação saudável.

- Procure realizar entre 5 e 6 refeições ao dia, ao dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Dependendo da sua rotina, evite “beliscar” entre as refeições.
- Mastigue bem os alimentos.
- Aumente o consumo de fibras:

- ✓ Coma diversas frutas e, sempre que possível, coma o bagaço ou a casca. Varie também o consumo de legumes e vegetais;
- ✓ Prefira, na medida do possível, alimentos integrais, que mantêm a saciedade por mais tempo.



- Consuma alimentos com baixo teor de gordura saturada e que contenham gordura trans em sua composição:

- ✓ Prefira leite e iogurte desnatados, queijos brancos e light, opte por alimentos grelhados, cozidos ou assados;

- Consuma alimentos com baixo teor de sódio (sal) - a ingestão diária deverá ser de até 5g de sal, o que equivale à 3 colheres rasas de café:

- ✓ Prefira temperos naturais (salsinha, cebolinha, coentro, orégano, manjeriço, alho, cebola, alecrim, gengibre, hortelã, etc.), além de azeite de oliva, limão e



vinagre, que não influenciam na pressão arterial e ainda realçam o sabor natural dos alimentos;

✓ Evite produtos em conserva e enlatados, frios e embutidos, molhos e temperos prontos, alimentos congelados, salgadinhos, etc.;

- Consuma alimentos fonte de potássio (feijão, folhas verde-escuras, melão, abacate, ameixa, abóbora, batata, tomate, iogurte), magnésio (banana, uva, beterraba, grão-de-bico, ervilha, mandioca, quiabo, espinafre, couve, granola, aveia), cálcio (leite, queijo, iogurte, brócolis, espinafre, sardinha, soja, linhaça, aveia, chia, grão-de-bico), alimentos fonte de ômega-3 (peixes – atum, sardinha, tilápia, salmão, cavalinha, linhaça, chia, rúcula, azeite de oliva, espinafre, brócolis, soja e nozes, antioxidantes (canela em pau, açafraão, frutas vermelhas – uva, morango, melancia, frutas cítricas – laranja, limão, goiaba, abóbora, mamão, damasco), flavonóides (chá verde, brócolis, salsa, suco de uva integral, nozes, chocolate amargo) que auxiliam no controle dos níveis de pressão arterial, colesterol e glicemia no organismo. (ilustrar com alguns destes alimentos)
- Tenha uma alimentação equilibrada e sempre busque as opções mais saudáveis. Aprenda a ler os rótulos dos alimentos no final da cartilha!



Passo 2. Não fique parado, movimente-se!

- Inclua atividades físicas em sua rotina. Vá ao trabalho de bicicleta, se for de ônibus desça dois pontos antes do destino final, prefira as escadas ao invés do elevador, caminhe durante seu horário de almoço. Com 30 minutos de atividade física todos os dias você diminui os riscos de ataques cardíacos e derrames. O bem-estar é acumulativo e existem diversas atividades gratuitas espalhadas pela cidade!
- Diminua o tempo em frente à televisão. Faça atividades que distraiam e que exijam movimentação como passeios a um parque, passeios de bicicleta, visitas a um museu ou o futebol com os amigos.



Passo 3. Livre-se do cigarro!

- Se você fuma, abandone o vício. Procure seu médico e adote medidas para auxiliá-lo.
- Se você não fuma, proíba que fumem em sua casa ou no seu ambiente de trabalho. Insista em um ambiente saudável e livre do tabaco. Encoraje familiares e amigos e ajude-os a parar de fumar.



Passo 4. Mantenha um peso saudável!

A manutenção do peso ideal diminui o risco de doenças cardiovasculares, pois ajuda a manter a pressão arterial, colesterol e glicose em níveis normais. A alimentação saudável e a prática de exercícios físicos ajudam no controle do peso.



Passo 5. Conheça seus números!

Consulte um profissional da saúde que meça sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e glicose, que verifique o valor da sua circunferência abdominal e seu índice de massa corpórea (IMC). Conhecendo seu risco geral, você pode desenvolver um plano específico para melhorar a saúde do seu coração.



Passo 6. Limite a ingestão de álcool.

- Restrinja a quantidade de bebida alcoólica que você consome: para homens, deverá ser de no máximo 2 latas (350 ml cada) de cerveja, ou 2 taças de vinho (150 ml cada) ou 3 doses de destilados (30 ml cada); já para as mulheres, deverá ser a metade desses valores. O excesso de álcool pode fazer sua pressão, seu peso, seu colesterol e triglicérides aumentarem.
- Saiba que a hidratação é importantíssima para o correto funcionamento do organismo; ingira ÁGUA e evite substituir por refrigerantes, porque mesmo os diet, light ou zero açúcar, não possuem a mesma capacidade de hidratação devido a presença do gás.

A prevenção das DCV em números

- Quase metade dos que morrem devido a doenças cardiovasculares estão no período mais produtivo da vida – entre 15 e 69 anos de idade.
- Pelo menos 80% das mortes prematuras podem ser evitadas por meio de dieta saudável, atividade física regular, restrição ao tabaco e ao álcool e pelo controle efetivo da pressão arterial.
- A pressão alta é o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares. Cerca de 80% das pessoas que sofrem derrame são hipertensas. 40 e 60% dos pacientes com infarto apresentam hipertensão associada.

Veja como o controle de alguns fatores de risco diminui as chances de ocorrência das DCV's:

Controlando o colesterol	Menos 20% de risco de derrame Menos 25% de risco de morte Menos 33% de risco de infarto
Controlando a pressão arterial	Menos 15% de risco de infarto Menos 42% de risco de derrame
Parando de fumar	Menos 50% de risco de infarto Menos 70% de risco de morte
Perdendo peso e praticando exercícios físicos	Menos 25% de risco de diabetes

Fatores de Risco

Hipertensão na Mulher

Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) ou Pressão Alta ocorre quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias para se movimentar é muito forte, ficando acima dos valores considerados normais.

Segundo dados de pesquisa (Vigitel) feita em todo o Brasil, no ano de 2012, a frequência de diagnóstico para HAS alcançou 24,3%, sendo maior em mulheres (26,9%) do que nos homens (21,3%). As frequências mais elevadas de HAS foram encontradas na população mais velha (acima dos 50 anos) e com baixa escolaridade (menor tempo de estudo).



A mulher apresenta algumas diferenças, em relação ao homem, no desenvolvimento da HAS, principalmente relacionadas ao período de gravidez e da menopausa. As alterações da pressão arterial na gestação estão associadas a um maior risco tanto para a mãe quanto para o feto, e a HAS ainda é, na atualidade, a principal causa de mortalidade materna, sendo também responsável por um grande número de internações.

A menopausa ocorre quando há a diminuição dos hormônios como estrógeno. Não há estudos que mostrem que a menopausa pode agir isoladamente para o desenvolvimento da HAS, porém, pesquisas indicam o aumento de risco para doenças do coração à partir desse período da vida da mulher.

Sinais e Sintomas

Normalmente não existem sintomas na fase inicial da doença e, por isso a hipertensão é chamada de “inimiga silenciosa”. A única forma de detectar a sua presença é medir frequentemente a pressão arterial.

Alguns sintomas podem indicar a presença da doença:

- ✓ Tontura;
- ✓ Falta de ar;
- ✓ Palpitação;
- ✓ Enjoos e náuseas;
- ✓ Dor de cabeça frequente;
- ✓ Cansaço inexplicável;
- ✓ Problemas cardíacos;
- ✓ Alterações na visão.



Compare sua pressão com a tabela abaixo:

100 - 129	130 - 139	140 ou +
60 - 84	85 - 89	90 ou +
Pressão normal	Normal limítrofe	Procure um médico

Diagnóstico e Tratamento

Somente o médico pode diagnosticar a doença e indicar o tratamento adequado, portanto, é imprescindível ter um médico de confiança realizar exames periódicos, manter acompanhamento adequado e seguir as recomendações prescritas. É comum observar o abandono do paciente ao tratamento, muitas vezes por achar que está “curado”.

Porém, o tratamento deve ser feito por toda a vida.

A melhor forma de prevenir a hipertensão arterial é unânime para qualquer faixa etária: mudanças no estilo de vida - prática de atividades físicas, alimentação balanceada, controle do estresse e evitar ou abandonar o uso de tabaco e álcool, além de manter avaliações médicas periódicas.



Tabaco na Mulher

O tabagismo atinge a saúde da mulher de forma importante e em todas as fases de sua vida (da infância/adolescência até a terceira idade), pois os efeitos da fumaça do cigarro comprometem a qualidade e a duração da vida. Nas mulheres, esses efeitos negativos parecem ser ainda maiores, principalmente naquelas que fazem uso frequente de contraceptivos orais.

Dados de 2010 da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostraram que há 250 milhões de mulheres fumando no mundo e, em estimativa feita entre 2002 e 2030, cerca de 40 milhões delas morrerão devido ao uso do tabaco.

Tanto em homens, como em mulheres, o tabaco causa inúmeros problemas de saúde: enfisema, bronquite crônica, cânceres, pneumonia e doenças cardiovasculares, porém, o sexo feminino é mais predisposto a eles.

As principais doenças cardiovasculares (cardíacas) relacionadas ao tabagismo são o infarto, derrame, aumento da pressão arterial, aneurismas, aterosclerose e trombose nas pernas. Há maior risco de desenvolver tais doenças quando se faz uso de anticoncepcionais orais (“pílulas”). A associação do tabagismo com o uso das “pílulas” aumenta em 39 vezes o risco de trombose nas pernas das mulheres.



Você sabia?

- Mulheres que fumam até 4 cigarros por dia tem um risco 3 vezes maior de morte por doença cardiovascular e 5 vezes maior de morte por câncer de pulmão do que as mulheres não fumantes, ou seja, mesmo pessoas que consomem poucos cigarros ao dia apresentam grande risco de desenvolverem doenças;
- Mulheres que fumam menos que os homens tem 2 vezes mais chances de desenvolverem câncer de intestino, ou seja, as mulheres são mais suscetíveis aos malefícios do cigarro;
- Mulheres que param de fumar antes de completar 30 anos reduzem quase que completamente os riscos de uma morte prematura por doenças causadas pelo fumo.
- Existem cerca de 20 carcinógenos no cigarro associados ao câncer mamário!
- O tabagismo reduz a fertilidade, aumenta o risco do feto nascer baixo peso e com anomalias congênitas e na menopausa age como complicador de saúde;
- As mulheres fumantes apresentam uma dependência mais comportamental ao fumo, são menos confiantes em parar de fumar, menos motivadas e tem maior sensação de estresse na fase de cessação, além de apresentarem maiores sintomas de abstinência do tabaco. As mulheres tem maior dificuldade em parar de fumar!

Dicas para parar de fumar:

- ✓ É importante se conscientizar de que deseja parar de fumar, porque o cigarro faz mal a sua saúde e a das pessoas com as quais você convive;
- ✓ Reduza o consumo de cigarros durante a semana, observando aqueles que podem ser eliminados, como o cigarro após o café, assistindo televisão ou antes de dormir;
- ✓ Marque um dia para parar de fumar definitivamente;
- ✓ No dia marcado, jogue fora o cigarro, o cinzeiro e o isqueiro;
- ✓ Cada vez que tiver vontade de fumar, tome um ou dois copos de água gelada e use o kit fissura, elegendo alimentos de baixa caloria: ele pode ser doce (cravo, canela em pau, ameixa seca, uva passa sem caroço, damasco picado) ou se preferir salgado (cenoura, erva doce, pepino, pimentão amarelo, verde e vermelho cortados em palito).
- ✓ Faça exercícios de respiração: inspire profundamente, segure a respiração contando até 5, solte o ar lentamente pela boca;
- ✓ Escove os dentes logo após as refeições para bloquear a vontade de fumar;
- ✓ Pratique qualquer atividade física, como caminhar, todos os dias por trinta minutos contínuos ou fracionados ao longo do dia (10 minutos pela manhã, mais 10 minutos à tarde e 10 minutos à noite);
- ✓ Enfrente cada dia como se fosse o primeiro e siga em frente. Você vai vencer!

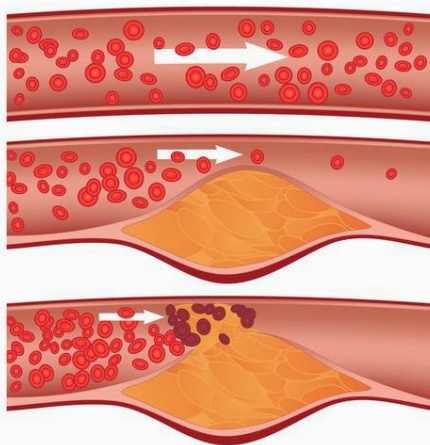


Sem o cigarro seu dia-a-dia fica mais agradável, você sente melhor o sabor dos alimentos e sua saúde ganha muitos anos. Quem não fuma aproveita mais a vida!

Colesterol Elevado na Mulher

O colesterol é uma substância importante para a saúde, porque é a base para produção de hormônios sexuais, auxilia na formação da membrana das células do corpo e de alguns outros hormônios, além de servir como uma capa protetora para os nervos e de ser necessário para a produção de vitamina D e bile.

Por não ser solúvel no sangue, seu excesso deve ser eliminado do organismo. Embora necessário ao nosso organismo, o colesterol passará a ser prejudicial se os níveis no sangue estiverem acima do normal, ou seja, quando a eliminação não acontece de forma ideal. O colesterol em excesso é depositado na parede das artérias, formando placas de gordura, que podem entupir as artérias e dificultar a passagem do sangue. Este entupimento é chamado de aterosclerose.



O colesterol é formado por frações (partes) e as duas mais importantes são:

HDL – colesterol “bom”: Devido ao seu fator protetor, ajuda a remover o excesso do colesterol “ruim” do sangue e reduz o risco de formação de placas de gordura. Quanto maior a quantidade, melhor!

LDL – colesterol “ruim”: Contribui diretamente para a formação de placas de gordura, indicando risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das artérias das pernas. Quanto menor a quantidade, melhor!

O colesterol alterado não determina sintomas. A única maneira de saber se há alteração é realizando um exame de sangue.

Lembre-se: o colesterol alterado tem controle, por isso é muito importante seguir as recomendações do seu médico e dar continuidade ao tratamento!

Compare seu colesterol com a tabela abaixo:

O **risco do paciente ter complicações relacionadas** aos níveis do colesterol depende também de outros fatores como a presença de diabetes, hipertensão, doença cardiovascular na família, idade e outros fatores que podem ser informados pelo médico.



Os **níveis de colesterol** ideais dependem do seu **risco** e devem ser calculados pelo seu médico:

Risco do Paciente	Níveis de colesterol
Baixo risco	LDL colesterol abaixo de 160mg/dl
Risco intermediário	LDL colesterol abaixo de 130mg/dl
Alto risco ou portadores de diabetes	LDL colesterol abaixo de 100mg/dl
Muito alto risco (Pacientes que já tiveram infarto, derrame ou outra doença aterosclerótica diagnosticada)	LDL colesterol abaixo de 70mg/dl

O HDL colesterol deve estar acima de 40mg/dl no homem e de 60mg/dl na mulher e nos diabéticos.

Diabetes na Mulher

Diabetes é o aumento dos níveis de açúcar no sangue (níveis glicêmicos), conhecido como hiperglicemia.



Para homens e mulheres destacam-se como fatores de risco para o desenvolvimento da doença: ter parentes de primeiro grau com diabetes, o excesso de peso, a falta de atividades físicas (sedentarismo), pressão alta e/ou colesterol elevado sem controle, o uso de medicamentos que aumentam a glicose no sangue (em especial os corticóides) e, no caso das

mulheres, o período próximo à menopausa (por volta dos 45 anos), e mulheres que tiveram diabetes durante a gravidez ou tiveram filhos nascidos com mais de 4kg também são fatores que aumentam a chance de desenvolver diabetes.

São sinais e sintomas do diabetes: aumento da sede e da fome, intensa perda de peso, sensação de cansaço constante, grande vontade de urinar, os ferimentos que demoram para cicatrizar, infecções gerais (urinária, amigdalite, faringite, etc.) com frequência, embaçamento da visão e diminuição na concentração. É importante lembrar que quando não há o controle da doença, a presença desses sintomas é mais marcante, podendo se ter consequências mais graves.



A doença apresenta 3 tipos:

Tipo 1 - Embora ocorra em qualquer idade é mais comum em crianças, adolescentes ou adultos jovens, inicia-se de repente, com os sintomas bem marcantes e necessita de aplicação de insulina diariamente.

Tipo 2 - Mais comum em adultos, associado com outros fatores de risco como sedentarismo associado à obesidade, hipertensão arterial (pressão alta) ou histórico familiar da doença, apresenta início lento, com sinais e sintomas leves e inicialmente é controlada com mudança de estilo de vida: alimentação saudável e prática de atividades físicas.



Diabetes Gestacional - Surge durante a gravidez e geralmente se normaliza após o parto. No entanto, estas pacientes devem fazer o monitoramento da glicemia, porque apresentam maior risco de desenvolver Diabetes Tipo 2 no futuro, assim como seus filhos.

O diagnóstico é feito através de exames de sangue (laboratorial ou "ponta de dedo"), onde é diagnosticado como diabético quando há pelo menos 2 destes resultados:

- Glicemia em jejum ≥ 126 mg/dl;
- Glicemia 2 horas após alimentar-se > 200 mg/dl;
- Glicemia "casual" (a qualquer momento, independente do tempo da última refeição) ≥ 200 mg/dl, com a presença de algum sintoma clássico;
- Hemoglobina Glicada $\geq 6,5\%$.

Pacientes com diabetes ou pré-diabetes (aqueles que apresentam níveis de glicose entre 126 e 200 mg/dl, ou seja, é um estado intermediário entre o diabetes e o nível normal de glicose) devem ter como objetivos durante o tratamento: a mudança no estilo de vida, com melhora dos hábitos alimentares, aumento da atividade física, manutenção do peso adequado, suspensão do fumo, além do controle da glicemia, da pressão e dos níveis de colesterol.

Leitura de rótulos

Por que é importante ler o rótulo dos alimentos?

É muito importante ler e entender as informações veiculadas no rótulo dos alimentos. Isso pode contribuir com a melhoria da sua saúde e qualidade de vida.

O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos rótulos?

Valor energético - É a energia produzida pelo nosso corpo proveniente de carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional, o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).

Carboidratos - São os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces em geral.

Proteínas - São os componentes dos alimentos necessários para a construção e manutenção de nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos proteínas nas carnes, ovos, leite e derivados e também nas leguminosas (feijões, soja e ervilha).

Gorduras totais - As gorduras são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto de origem vegetal.

Gorduras saturadas - Tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. São exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão e iogurte. O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Altos percentuais de VD (Valor Diário) significam que o alimento apresenta grande quantidade de gordura saturada em relação à necessidade diária de uma dieta de 2.000 Kcal.

Gorduras trans - Tipo de gordura encontrada em grande quantidade em alimentos industrializados como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, snacks (salgadinhos prontos), produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não

necessita desse tipo de gordura e ainda porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Não se deve consumir mais que 2g de gordura trans por dia.

Fibra Alimentar - Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure consumir alimentos com altos percentuais do VD de fibras alimentares.

Sódio - Está presente no sal de cozinha em alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura), devendo ser consumido com moderação, uma vez que o consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. Evite alimentos que possuem altos percentuais do VD em sódio.

Porção
É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

Medida Caseira
Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

Informação Nutricional Obrigatória

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	...kcal=...kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma Dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas Necessidades energéticas.

A apresentação da medida caseira é obrigatória.

Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

%VD
Percentual de Valores Diários (% VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.
Veja os valores diários de referência!
Valor energético - 2000 kcal / 8,400 kJ
Carboidratos - 300 g
Proteínas - 75 g
Gorduras Totais - 55 g
Gorduras Saturadas - 22 g
Fibra Alimentar - 25 g
Sódio - 2400 mg

Não há valor diário de referência para as gorduras trans

Para mais informações, acesse o site da ANVISA: www.anvisa.gov.br

Realização:



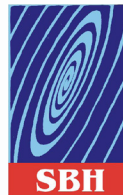
Sociedade Brasileira
de Cardiologia

www.cardiol.br

Apoio:



Departamento
de Cardiologia
da Mulher



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO

Patrocínio Local: